

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserung der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychoonkologischen und psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO  
KREISSPARKASSE KÖLN**  
IBAN DE23 3705 0299 0000 9191 91  
BIC COKSDE33

Stiftung Deutsche Krebshilfe  
Buschstraße 32 53113 Bonn  
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Telefax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
Internet: www.krebshilfe.de

Art.-Nr.: 430 0105 Stand: 10 / 2015

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-Nr. 396 39 375)

Präventionsfaltblatt

# 10 TIPPS GEGEN KREBS

SICH UND ANDEREN GUTES TUN



 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Informieren

Etwa 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass etwa der Hälfte von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauchfreies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Der Test

Sie möchten wissen, wo Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun können? Dann machen Sie den folgenden Test.

	C	B	A
Ich rauche	Häufig	Selten	Nie
Ich habe früher geraucht	Häufig	Selten	Nie
Ich bin mit Rauchern zusammen	Häufig	Selten	Nie
Ich trinke Alkohol	Täglich	Manchmal	Nie
Ich esse Obst und Gemüse	Sehr selten	Manchmal	Täglich
Wie ernähren Sie sich?	Egal was: Ich esse, was mir schmeckt	Der gute Vorsatz ist da, aber ...	Ich ernähre mich ausgewogen
Ich bin	Deutlich übergewichtig	Etwas übergewichtig	Normalgewicht
Ich treibe Sport	Fast nie	Manchmal	Regelmäßig
Sonnenbaden	Ich habe regelmäßig Sonnenbrand	Ich habe selten Sonnenbrand	Bei mir gibt es keinen Sonnenbrand
Ich gehe ins Solarium	Regelmäßig	Manchmal	Nie
Ich gehe zur Krebsfrüherkennung	Ich gehe nur zum Arzt, wenn ich krank bin	Nicht jedes Jahr	Regelmäßig, soviel Zeit muss sein!

## 10 Tipps für eine gesunde Zukunft

### 1. Ich rauche nicht

Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie zumindest nicht in Gegenwart von Kindern!

Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen“.

### 2. Ich esse viel frisches Obst und Gemüse

Essen Sie täglich und abwechslungsreich Obst und Gemüse, am besten anstelle von anderen Lebensmitteln. Je mehr, desto besser.

Geben Sie Ihren Kindern „Grünzeug“ mit in die Schule. Frische Säfte können manchmal eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.

### 3. Ich esse viel Ballaststoffe

Sorgen Sie täglich für ausreichend Ballaststoffe durch Gemüse und Obst. Ersetzen Sie Weißbrot, Brötchen, Nudeln und Reis durch die Vollkornvarianten.

Starten Sie mit Ihren Kindern mit ungezuckertem Müsli, Cornflakes und Obst in den Tag.

### 4. Ich esse wenig Fleisch

Zwei- bis dreimal pro Woche kleine Portionen Fleisch – vorzugsweise Geflügel – versorgen den Körper mit den nötigen Nährstoffen. Gehen Sie vor allem mit Wurst sparsam um. Essen Sie wenig Gepökeltes.

Geben Sie Ihrem Kind Brote mit vegetarischem Brotbelag (Salat, Gurke, Tomate) mit in die Schule.

### 5. Ich esse wenig Fett

Essen Sie wenig tierisches Fett. Ersetzen Sie, wann immer möglich, tierisches durch pflanzliches Fett. Achten Sie auf „versteckte Fette“ etwa in Schokolade, Eis, Kuchen, Knabberartikeln oder Fertiggerichten. Essen Sie selten Fast Food, denn es enthält zumeist viele Kalorien, viel Fett und wenig Nährstoffe.

### 6. Ich vermeide Übergewicht

Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie Ihr Gewicht, nehmen Sie auf keinen Fall weiter zu. Bewegung erhöht den Energieverbrauch.

Achten Sie auf das Gewicht Ihres Kindes. Sprechen Sie mit ihm offen über eventuelle Gewichtsprobleme und entwickeln Sie gemeinsam Gegenstrategien.

### 7. Ich bewege mich regelmäßig

Bewegen Sie sich regelmäßig und täglich. Unter- oder überfordern Sie sich nicht, sondern steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit nach und nach. Auch kleine Veränderungen sind gut: Fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß; steigen Sie Treppen.

Ermuntern Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Schulsport teilnimmt.

### 8. Ich trinke nur wenig Alkohol

Trinken Sie grundsätzlich wenig und nicht täglich Alkohol. Wenn Sie zu prozenthaltigen Getränken greifen, „verlängern“ Sie zum Beispiel den Schoppen Wein mit Wasser. Bier, Wein und Sekt gibt es auch alkoholfrei.

Machen Sie Jugendlichen klar, dass Spirituosen besonders schädlich sind. Haben Sie im Blick, ob Ihr Kind an manchen Tagen oder Wochenenden besonders viel trinkt („Binge Drinking“ / „Flatrate Parties“ / „Komatrinken“).

### 9. Ich bin vorsichtig mit der UV-Strahlung

Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut nicht rötet. Wie lange das dauert, hängt von Ihrem Hauttyp ab. Schützen Sie sich mit sonnendichter Kleidung und einer (wasserfesten) Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr.

Schützen Sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt. Reiben Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ein (Lichtschutzfaktor 30). Für Säuglinge ist die Sonne im ersten Lebensjahr tabu!

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative – die Deutsche Krebshilfe rät grundsätzlich davon ab, Solarien zu nutzen. Für Minderjährige gilt ein gesetzliches Nutzungsverbot!

### 10. Ich informiere mich über die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und entscheide bewusst, ob ich daran teilnehme

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen haben das Ziel, Tumore möglichst in frühen Stadien ihrer Entwicklung aufzuspüren. Denn frühe Stadien lassen sich zumeist schonender und erfolgreicher behandeln als späte Stadien. Trotzdem werden Früherkennungsuntersuchungen durchaus kritisch betrachtet, denn sie können auch Nachteile haben. Es ist also sinnvoll, für jedes Verfahren günstige und möglicherweise schädliche Auswirkungen gegeneinander abzuwägen.

Die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft haben gemeinsam mit Experten die einzelnen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen bewertet und Empfehlungen formuliert. Diese sollen Ihnen helfen, eine informierte Entscheidung für oder gegen die Teilnahme zu treffen. Sie können sich die Früherkennungsfaltblätter mit den Empfehlungen unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) herunterladen oder sie kostenlos in Bonn bestellen.

## Der Test – Ihr Ergebnis

### Überwiegend A

Prima! Sie leben sehr gesundheitsbewusst! Deshalb ist Ihr persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich reduziert.

### Überwiegend B

Gut! Sie verringern bereits einige Risiken, aber Sie könnten noch mehr tun. Bleiben Sie am Ball!

### Überwiegend C

Vorsicht! Ihre Lebensgewohnheiten erhöhen Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich. Das können Sie besser!



Gesunde Lebensweise: Eltern und andere Erwachsene statten Kinder mit dem „Startkapital“ für die Zukunft aus.